

暑い夏が過ぎ、秋晴れの心地良い季節になりました。朝夕も涼しくなり秋の深まりを少しずつ感じます。短いですが過ごしやすい秋にはスポーツをしたり、読書をしたり、そして美味しい物を食べたり、秋を満喫したいですね！
 この秋は当院のスタッフ2名が岡山マラソンに出場します。こちらの報告はまた次号でさせていただきます！お楽しみに♡

うじごう 歯科へいらっしやい！

今回ご紹介させていただくのは、宮原さんご家族です。お母さんからコメントを頂きました。
 「うじごう 歯科に通う前は他の歯科にお世話になっていたのですが、予約が3人分だととりづらかったり、なかなかスムーズに行けないことが多くありました。こちらなら次回の予約も取って帰れるので3人いても検診にしっかり通え、うじごうさんに変えて良かったと思っております♡
 これからもよろしくをお願いします！」



嬉しいコメントありがとうございます(≥▽≤)
 とっても仲良しな3人きょうだい(^^)♪
 またみんなで検診に来てね！！

スタッフは日頃のストレスをどうやって発散しているのか...

ストレス発散法 大調査！！

『一人で出かけ』
 家にいることが大嫌い！！
 どこでもいから
 とにかく出かけます！
 院長

『車の中で大熱唱』
 人目を気にしない夜に
 ボリューム上げて大熱唱♪
 田中

『外出する』
 ずっと家にいるのもストレス
 なので、近くても遠くても
 とにかく外出します！
 鳥越

『映画鑑賞とスポーツ』
 大好きな洋画を一人で観
 に行ったり、スノボやヨ
 ガで
 体を動かしてリフレッ
 シュ！
 小野

『現実逃避からの寝
 る』
 漫画やドラマを見て
 現実逃避からの寝
 る！！

『愛犬と遊ぶ』
 一緒に遊ぶとどんな
 ストレスも吹っ飛びます！
 大型犬なのでぎゅーっと
 抱き着いたりも♪ 小山

『お菓子作り』
 夜遅くても関係なく作るの
 で家族に怒られ、逆にスト
 レスを与えます。(笑)
 塚本

『飲みに行く』
 家でも父とよく飲みますが、
 外で飲むお酒は格別♪
 平田

これに限ります！ 新
 『好きなアーティストを見る』
 好きな人をyoutubeで見て
 癒されたり、LIVEで叫んだり
 してストレス発散♪ 岡本

『アウトドア』
 趣味の釣りやキャンプをし
 て 自然に癒されています！
 高橋

『楽しく大声を出す』
 歌ったり絶叫マシン
 に乗って叫んだり大声
 を
 出すとスッキリ♪ 池
 田

『サイクリング』
 月に2.3回ほど汗をかい
 てストレス発散！
 土師

『弾丸トーク』
 モヤモヤしたら誰かに聞い
 てもらうだけで心はスッキ
 リ！
 佐々木



『ゴルフ打ちっぱなし』
 これから始める予定で
 す！思いっきり飛ばして
 ストレス発散したい！
 山本

歯の酸蝕症について

酸蝕症という言葉を知ったことはありますか？酸蝕症とは酸の作用によって歯のエナメル質が溶けてしまうことです。原因としては清涼飲料水・ワイン・酢などの酸性の飲食物があります。また逆流性食道炎・拒食症など嘔吐をする方にも起こります。
 右の表は身近な飲食物の表です。左下へいくほど酸性の度合いが強くなり、歯が溶けやすくなります。もし酸蝕症になってしまったら... まずは酸性の強いものを摂取するのをやめる、嘔吐をやめるなど生活習慣を見直すことが必要です。
 酸蝕症で歯が溶け穴が開いてしまったら、虫歯の時と同じように治療が必要になります。また、定期検診時に歯の表の軟化、脱灰、変色などの酸蝕症の傾向がないかどうかチェックを受けることが大切です。



内容秘密の半ミステリーツアー？

今年も院内旅行に行ってきました。場所は京都！でも院長から事前に教えてもらっていたのはそれだけ…。何をするのか、どこに行くのか内容は一切秘密です。(最近なぜかこのパターン多いです) 何を準備していけばよいのか戸惑いながらスタッフ一同、期待半分、不安半分での出発となりました。

医院を出発しバスに揺られること約3時間。第一目的地に到着！！



またまた行き先を告げられないままバスが出発ー！そして着いた場所は？



第一目的地！
 貴船の川床
 浴衣も着させてもらいました



第二目的地！
 宇治川にて鵜飼鑑賞



普段できない体験や贅沢をさせて頂きスタッフ一同大満足の旅行になりました♪



2025年問題ご存知ですか？

戦後のベビーブームの時代に生まれた団塊の世代が2025年に75歳以上になり、全人口の2割弱にあたる人が、介護リスクの高い

「超高齢化社会」が到来します。団塊の世代が医療や介護を受ける側に回ると、社会保障制度が持続できるのか、また100万人とも言われる介護サービスの担い手不足はどうするかなど、様々な問題が懸念されています。

歯科においても無関係ではありません。患者さんが歯科医院に通えなくなると、我々が患者さんのところに向くしかないのですが、訪問診療を行っている歯科医院の数は現在不足しています。深刻な訪問歯科医院不足を招かないためにも、訪問診療を行う体勢を進めることが急務となります。当院でも、少しずつですが体制づくりに取り組み始めました。

オススメ お出かけスポット

お子様連れにオススメな



園内には、幅広い年齢の子供が遊べる遊具やちょっとした乗り物、レストランまであるので1日中楽しめます。芝生の広場もあるので、お弁当を持って行くのも良いかもしれません！季節ごとにイベントも行っているようなので、行かれる際はチェックしてみてくださいね！秋は梨狩り、冬はカニとこれからグルメを求めて鳥取にお出かけする方も多いと思います。その際は、ぜひ足を運んでみてください。家族で楽しめること間違いなし！！



☆うじごう夏祭り☆

7月27日(木)マスカットスタジアムにてうじごう歯科医院初のイベント、夏祭りを開催しました!!

ただの夏祭りではなく、紙芝居やお菓子を使った実験で歯科に関する勉強をしたり、定期的に参加しているベトナムボランティアの展示コーナーも用意しました！また、歯科で使用する道具を使って指型作りや、10円玉をピカピカを磨いたり、勉強・体験が盛り沢山のイベントになりました♪ 何ととっても大好評は、アイスメロンパン。皆、大喜びでした。



もちろん、スーパーボウルすくいや輪投げ、お菓子釣りのコーナーも用意しました！

参加して下さった皆様ありがとうございました。今回参加されなかった方も、またこのような機会がありましたらぜひぜひご参加ください(∩∩)